厨师长教你做

酒店宴会热卖菜 ②



山西省烹饪协会 编

山西科学技术出版社
山西出版集团

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

目录 CONTENTS







04 蜜瓜桂鱼卷
05 药膳鹿肉
06 泰式煎牛排
07 养生羊宝
08 台湾金丝雪鱼球
09 星夜群仙会
10 泰国香米牛仔粒
11 水煮基围虾
12 烧烤羊排
13 酸汤鱼片
14 烧汁茄子焖带鱼
15 一帆风顺
16 松塔肉
17 泰式花蛇拼蛋白
18 酸汤猫耳朵
19 玉兔腰片
20 酥甜南瓜酪
21 五彩桃仁
22 鲜橙海鲜盅
23 渔翁炭烧鲍
24 香煎鲳鱼
25 蟹黄野菜丸
26 五仁金丝团
27 潇湘辣子鳝
28 香酥菠萝肉
29 仙女散花
30 鲜柚金鱼辽参
31 蟹黄富贵鱼花
32 旺财大龙虾
33 仔姜黄桃炒带子
34 珍珠咖喱丸
35 蟹粉靓虾米
36 原汁郁青大虾
37 玉竹五彩虾仁
38 炝黄瓜
39 竹篮回香鸡
40 红花鱼肚浸骨髓
41 竹笋鹅
42 竹筒佛跳墙
43 蟹黄玉脂炖腐包
44 富贵金丝虾
45 腊味一口酥
46 海螺烧仔排
47 五彩贝丁







48 豉汁盘龙鳝
49 正太酿大肠
50 鸡汁白菜翅
51 一品观目瓜
52 茼蒿烩乌鱼
53 郁香茄包
54 原壳天鹅蛋
55 珍珠鸳鸯汤
56 红烧嘎鱼
57 蒸肉水晶鲍
58 和谐盛世
59 咱们家豆花
60 香辣吊龙须
61 福寿牛肉片
62 葱姜炒肉蟹
63 酱肉四蔬
64 渔家小炒
65 辣子香鸡
66 甲龙鱼
67 风味烤鱼
68 清蒸黑斑
69 蜜汁山西王
70 小笼带籽兔
71 汾州香小米炒银雪鱼
72 芥蓝百合鲜虾球
73 麦香薯条
74 红烧白鲨
75 清蒸桂花鱼
76 宫灯粟米鱼
77 什锦火锅
78 辣炒鸡翼
79 吉祥香椿桂鱼
80 咖喱排骨
81 塞北小羊排
82 软煎鱼
83 黑锅烩菜



蜜瓜桂鱼卷

MiGuaGuiYuJuan

◇ **原料** yuanliao

桂鱼肉、哈密瓜、鸡蛋、淀粉、面包糠、黄瓜片各适量。

◇ **特点** tedian

鱼卷脆香，色泽金黄。

◇ **营养价值** yingyangjiazhi

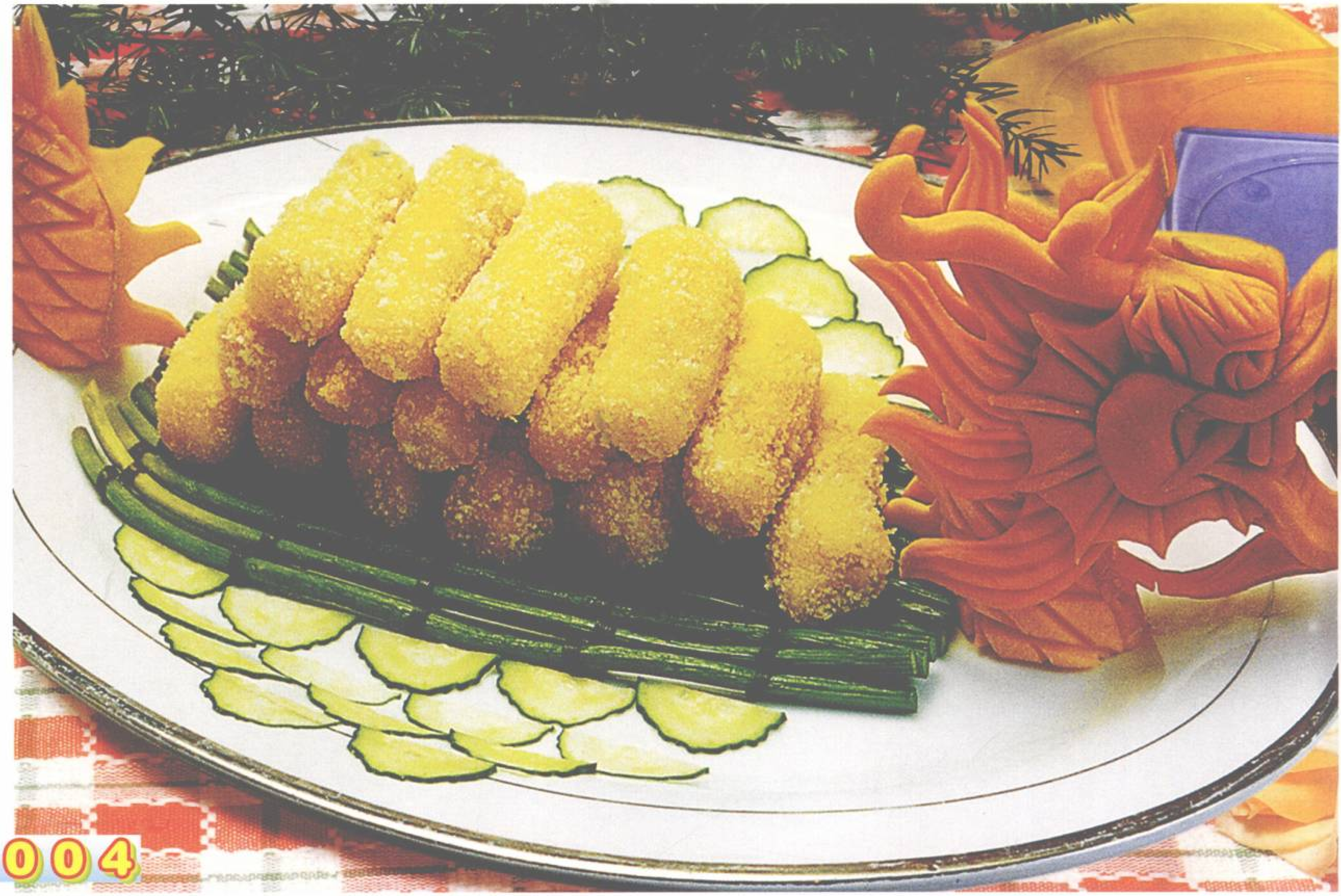
桂鱼是较名贵的鱼类，肉质洁白、结嫩、味美、少刺，哈密瓜含蛋白质、脂肪、糖，还含有钙、磷、铁及多种维生素，具有清热、去暑、止滑、凉血等作用。

◇ **辅料** fuliao

姜末、葱花、精盐、料酒、白糖、食用油、鸡精各适量。

◇ **制作方法** zhizuo fangfa

1.将鱼肉片成大片，加精盐、味精、料酒、葱花、姜末、鸡精腌渍待用。哈密瓜切成条待用。
2.鸡蛋加淀粉搅成浆，鱼肉片把哈密瓜条卷住挂浆、蘸面包糠待用。
3.锅上火加油烧热，下入鱼卷炸呈金黄色至熟出锅装盘，点缀黄瓜片，带白糖上桌即成。







药膳鹿肉

YaoShanLuRou

◇ 原料 yuanliao

鹿肉、油菜心、山药、当归、党参、枸杞、黄芪各适量。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、高汤、葱段、姜块、料酒、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

此菜品适宜中老年人、体质虚弱、气血两亏、体倦乏力者食用。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.鹿肉泡去血水切成块放锅中煮熟，山药去皮、去毛洗净切块用开水汆一下备用。当归、党参、枸杞、黄芪洗净泡好。

2.锅内加高汤，放入熟鹿肉、当归、党参、黄芪、枸杞、葱段、姜块同炖，最后加山药块、油菜心略炖，然后加精盐、味精、料酒调味，出锅时淋明油即可。

泰式煎牛排 TaiShiJianNiuPai

◇ 原料 yuanliao

牛瓜条肉、西兰花、熟糯玉米段、小西红柿各适量。

◇ 辅料 fuliao

泰国鸡酱、精盐、味精、料酒、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

肉质滑嫩、咸香微酸甜。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.牛肉泡去血水，切片，拍松用泰国鸡酱、精盐、料酒、味精腌渍入味。

2.锅上火放油加热后，将腌好的牛肉煎炸至熟捞出。

3.出锅改刀，摆在盘中，将西兰花焯水，熟糯玉米段、小西红柿围边即可。









养生羊宝

YangShengYangBao

◇原料 yuanliao

羊蛋适量。

◇特点 tedian

软嫩鲜香。

◇营养价值 yingyangjiazhi

羊蛋具有壮元阳、补精血、治虚劳、壮阳补肾的作用。

◇辅料 fuliao

菜心、银杏、百合、精盐、味精、食用油、羊汤各适量。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.羊蛋洗净去筋膜，然后改刀成十字花刀；油菜削成小菜心；百合掰成片。

2.锅中放入水、油、盐，上火烧开，将羊蛋汆水，然后再将菜心、百合、银杏汆水，装入金锅中加入羊汤，加羊蛋、精盐、味精、葱花、姜片、料酒、白糖，炖至入味即可上席。

台湾金丝雪鱼球 TaiWanJinSiXueYuQiu

◇ 原料 yuanliao

银雪鱼、土豆松、生粉各适量，锡盏 8 个。

◇ 辅料 fuliao

沙拉酱、柠檬汁、白糖、番茄沙司、色拉油、精盐、味精、料酒各适量。

◇ 特点 tedian

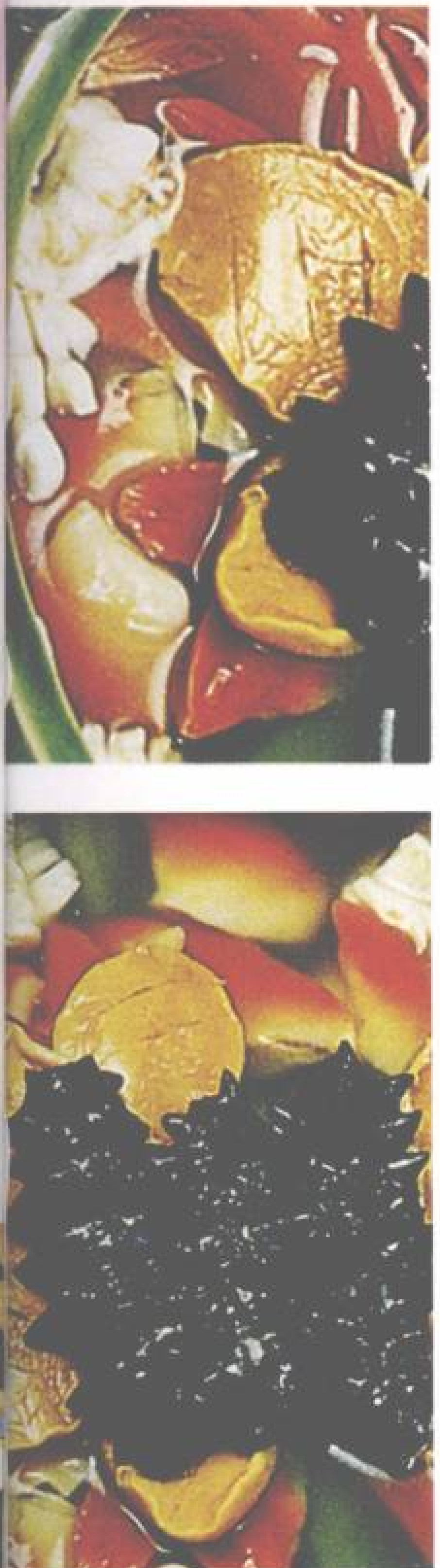
甜香可口，营养丰富。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.银雪鱼清洗干净，切块加精盐、味精、料酒腌渍 10 分钟，锅上火加油烧热，将雪鱼块拍干粉入油锅煎炸至熟捞出。

2.将番茄沙司、柠檬汁、沙拉酱、白糖放入盆中，调匀成酱，放入鱼块拌匀，挂土豆松装入锡盏中即可。







星夜群仙会

XingYeQunXianHui

◇原料 yuanliao

北极贝、墨鱼、海参、乌贝、菜心、香菇各适量。

◇辅料 fuliao

高汤、葱花、姜片、精盐、味精、白糖、料酒、生粉、食用油各适量。

◇特点 tedian

鲜嫩适口。

◇营养价值 yingyangjiazhi

此菜品为高蛋白、低热量菜品。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将乌贝、北极贝、墨鱼、海参清洗干净切块后加精盐、味精、料酒腌渍入味。菜心、香菇清洗干净待用。

2.锅上火加水烧开，分别将北极贝、墨鱼、海参、乌贝、菜心、香菇汆水去腥、断生后捞出。

3.起锅上火加油烧热，加葱花、姜片炝锅，加北极贝、乌贝、墨鱼、海参、菜心、香菇，烩入高汤，加精盐、味精、白糖、料酒调好味，待烧出鲜香味，勾薄芡、淋明油即可起锅装盘。

泰国香米牛仔粒 TaiGuoXiangMiNiuZiLi

◇ 原料 yuanliao

香米、牛肉、香菇、火腿各适量。

◇ 辅料 fuliao

咖喱、精盐、味精、食用油、洋葱各适量。

◇ 特点 tedian

口感软糯。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

菜米结合，天作之美。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.泰国香米淘净加水上笼蒸熟，牛肉切粒待用。

2.洋葱、香菇、火腿切粒，牛肉粒加入咖喱、精盐、味精调味，锅上火加油烧热，加入牛肉料滑油后捞出，锅留底油加热，放洋葱粒、香菇粒、火腿粒、牛肉粒煸炒后，加精盐、味精调好味装入容器底。

3.香米加咖喱、精盐、味精调味倒入容器中定形，然后扣入盘内即成。









水煮基围虾

ShuiZhuJiWeiXia

◇ 原料 yuanliao

基围虾、黄豆芽、油菜心各适量。

◇ 特点 tedian

麻辣可口，秋冬食用最佳。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

虾的含钙量居众食品之首，还含有糖类、矿物质和多种维生素，黄豆芽可降低胆固醇、分解脂肪，防止动脉硬化，生菜富含维生素，还含有大量的钙、磷、铁等矿物质。

◇ 辅料 fuliao

辣酱、食用油、葱花、姜末、料酒、精盐、味精、高汤、花椒、辣椒粉、芝麻各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将基围虾去头、去皮、去黑线留尾部洗净加精盐、味精、料酒腌入味后，用开水氽水后备用。黄豆芽、油菜心洗净，用开水氽熟捞出待用。

2.将锅上火加油烧热，加黄豆芽、油菜心、精盐、味精炒制后起锅。

3.锅上火加油烧热后，加葱花、姜末、辣酱、辣椒粉炝锅，加入高汤，放入虾烹制，加精盐、味精、料酒煮至入味，放入盆中，再加入油菜心摆造型，倒下黄豆芽，用热的花椒油炝制即成。

烧烤羊排

ShaoKaoYangPai

◇ 原料 yuanliao

羊肋排、红椒丝各适量。

◇ 特点 tedian

造型美观，咸鲜味美。

◇ 辅料 fuliao

烧烤汁、海鲜酱、排骨酱、葱花、姜末、料酒、精盐、色拉油各适量。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

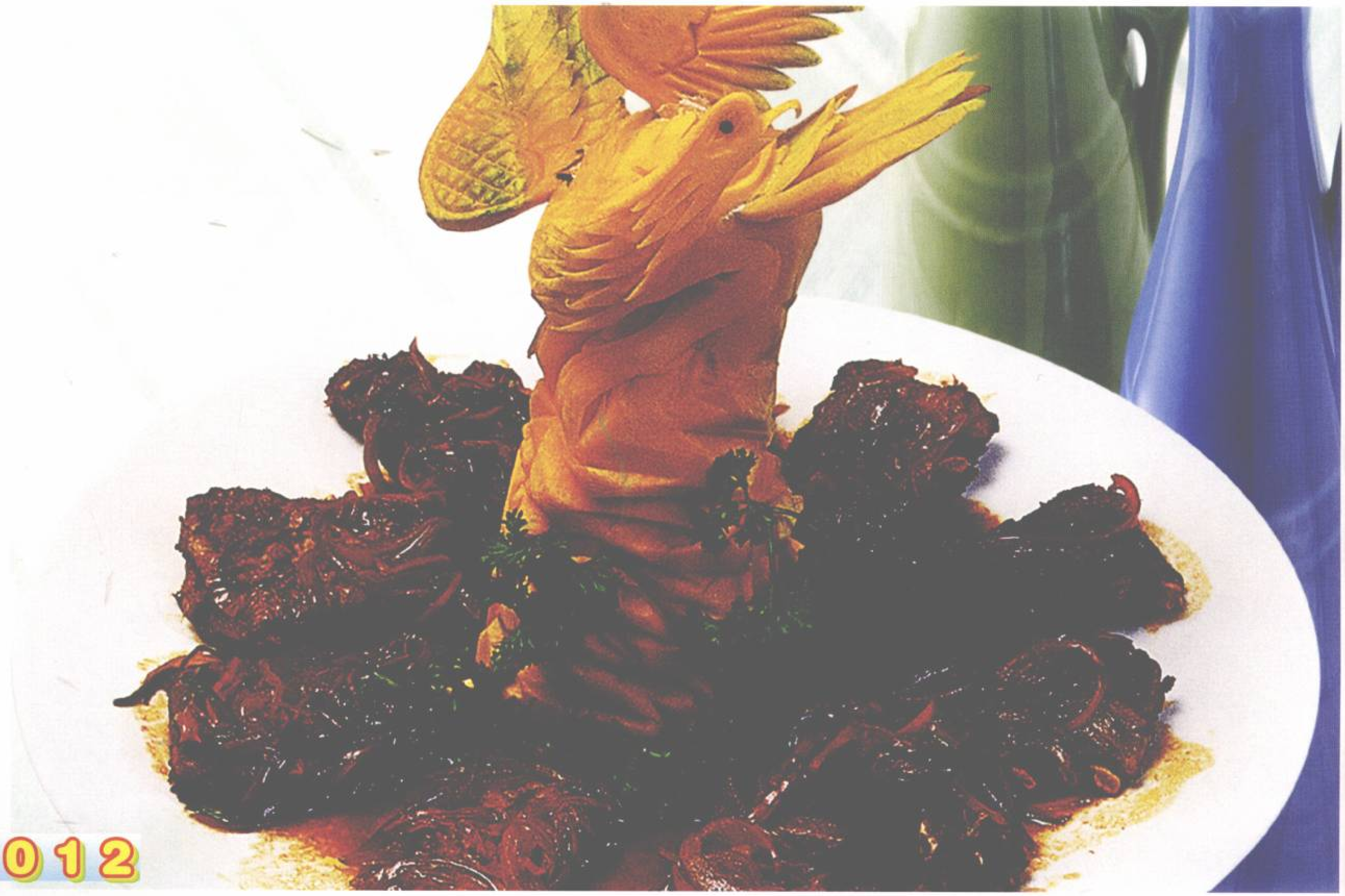
羊肋排是清真菜的主体，含蛋白质、脂肪、糖，尤其含钙、磷特别丰富，还含有各种维生素。羊肉的脂肪熔点为47度，人的正常体温只有37度以下，不会被人体直接吸收，担心吃羊肉会发胖的人并不会发胖。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

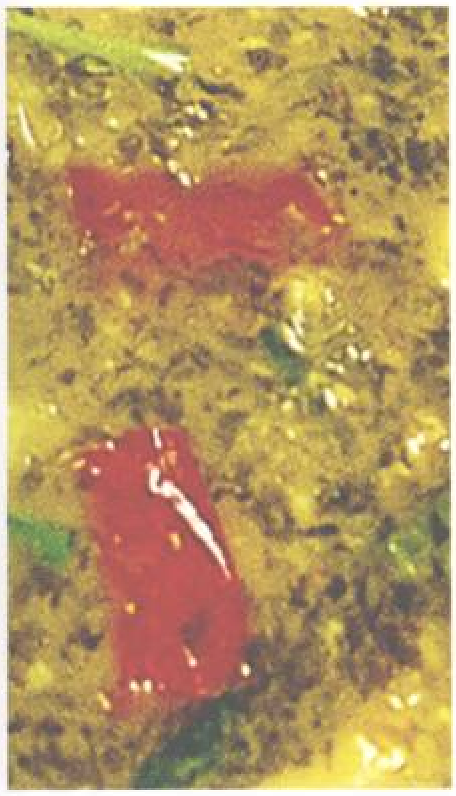
1.将羊肋排洗净，冲去血水，加精盐、味精、料酒、海鲜酱、排骨酱腌渍入味后，加葱花、姜末上笼蒸30分钟取出。

2.锅上火放油，烧至六成热时下羊排煎炸呈金黄色时，加红椒丝略烧起锅装盘。

3.浇入烧烤汁即可。









酸汤鱼片

SuanTangYuPian

◇ 原料 yuanliao

花鲢鱼片 400 克，四川泡酸菜 2 袋，韭菜 20 克，鸡蛋 1 个，干细生粉 10 克。

◇ 特点 tedian

色泽搭配鲜艳、开胃可口、酸香微辣。

◇ 辅料 fuliao

四川二荆条泡椒 50 克，四川野山椒 30 克，鸡汁 10 克，味精 5 克，胡椒粉 3 克，香油 5 克，料酒 5 克，蒜末 10 克，姜末 5 克，精盐 3 克，老陈醋 30 克，高汤 500 克，色拉油 150 克。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将泡酸菜切成碎粒；泡椒、韭菜切成 4 厘米长的段；野山椒剁成末，鱼片用蛋清、精盐、味精腌入味加干细生粉拌匀待用。

2.将鱼片上好浆氽水至七成熟捞出沥水待用。炒锅下油烧至五成热时下酸菜粒炒香，再下蒜末、姜末、野山椒末、泡椒段炒出香味后加入高汤，烧沸撇去浮末，放入料酒、鸡汁、味精、胡椒粉、精盐、老陈醋调好口味；待泡酸菜出味时放入滑好的鱼片，小火煮至熟，投入韭菜段、淋香油起锅装入玻璃器皿，淋入适量的明油即可。

烧汁茄子焖带鱼 JiaoZhiQieZiMenDaiYu

◇ 原料 yuanliao

带鱼、茄子、淀粉各适量。

◇ 特点 tedian

鲜香味浓。

◇ 辅料 fuliao

葱花、蒜茸、自制烧汁、小葱丁、精盐、味精、鸡精、料酒、白糖、生抽、食用油各适量。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

带鱼富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸，还含有人体必需的矿物元素钙、磷、铁、碘及多种维生素，有补益内脏，强健身体，降低人体胆固醇含量的功用。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.带鱼洗净去内脏切条，茄子洗净切条。

2.锅上火加油，烧热后下入茄子煎炸呈金黄色捞出，再煎炸带鱼至金黄色取出。

3.锅里留底油烧热后放葱花、蒜茸炝锅，炒香加烧汁，放带鱼、精盐、味精、鸡精、生抽、白糖略煮。

4.最后把茄子加入焖 2 分钟即可装盘，撒上小葱丁。









一帆风顺

YiFanFengShun

◇原料 yuanliao

多宝鱼、胡萝卜、芥蓝、鸡蛋、淀粉各适量。

◇辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、高汤、食用油各适量。

◇特点 tedian

口味咸鲜软嫩、鱼骨可食。

◇营养价值 yingyangjiazhi

多宝鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素等，可补虚劳，益脾胃。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.把多宝鱼去鳞、去内脏洗净，改刀切块，加精盐、味精、料酒入底味后，挂浆待用。锅上火加油烧热，下入多宝鱼滑油。胡萝卜、芥蓝洗净切块后，汆水待用。

2.把鱼骨炸成金黄色待用。

3.把炸好的鱼骨摆在盘子上做成帆的形状，锅上加油烧热，加葱花、姜末爆锅，再加滑好油的鱼块，加芥蓝、萝卜块滑炒后加精盐、味精、高汤，炒入味勾薄芡、淋明油装盘即成。

松塔肉

SongTaRou

◇ 原料 yuanliao

猪五花肉、泰国香米、南瓜、淀粉各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜块、料酒、白糖、精盐、酱油各适量。

◇ 特点 tedian

米香软糯,肥而不腻,造型美观。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

猪肉富含脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素等，可以补虚、增气力。

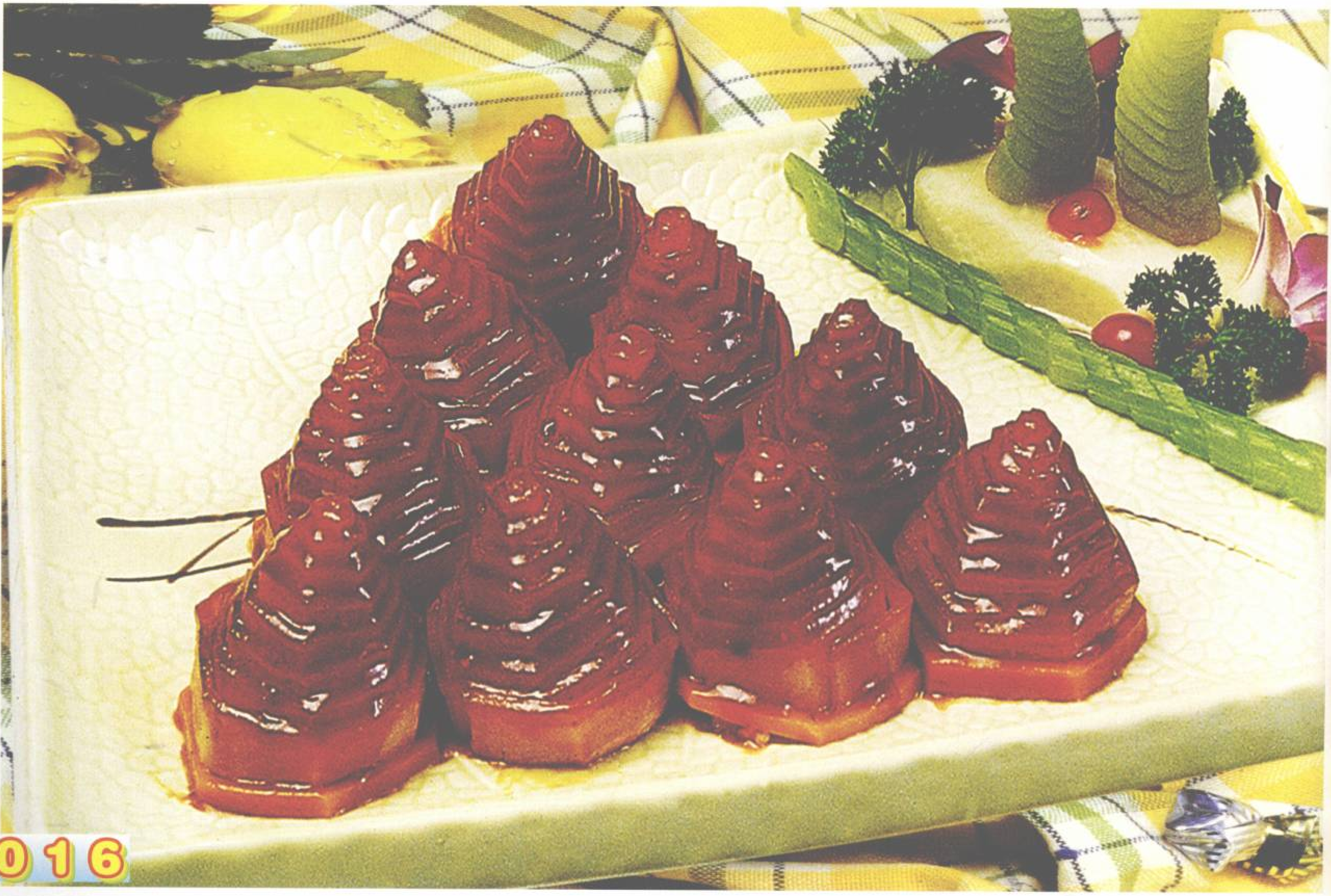
◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将猪肉泡去血水洗净加精盐、料酒、白糖、味精、葱花、姜块煮熟压平。

2.将压平好的猪肉改刀成塔字形。

3.香米泡发好，装入塔字形的模型内上笼蒸熟。

4.将蒸好的塔肉反扣入装饰好的盘内，浇汁入锅开后勾薄芡浇入即可。









泰式花蛇拼蛋白

TaiShiHuaShePinDanBai

◇原料 yuanliao

菜花蛇、蛋白、西兰花各适量。

◇特点 tedian

花蛇香辣，蛋白清爽利口。

◇营养价值 yingyangjiazhi

蛇肉中含有大量人体必需的氨基酸，并可以祛风活血、除痰去湿。

◇辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、泰椒、精盐、味精、食用油各适量。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将花蛇清洗干净，加精盐、味精、葱花、姜片、泰椒、料酒煲30分钟至熟。

2.取蛋白6个用10度的油温轻轻推熟即可，西兰花焯水备用。

3.把卤好的花蛇摆盘，然后摆放西兰花，最后将蛋白装在盘中间即可。

酸汤猫耳朵

SuanTangMaoErDuo

◇ 原料 yuanliao

寿阳酸汤、荞面猫耳朵、香菜段、豆腐丁、红绿椒圈各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、精盐、味精、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

鲜咸酸辣。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

荞面中含有纤维素、钙、镁、铁、维生素、B_2和芦丁等成分，具有下气利肠、清热解毒、降血压、降血脂、降血糖的功效。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

寿阳酸汤放锅中，锅上火加油烧热，加葱花、姜末煸香后倒入酸汤中，待锅开后加入猫耳朵、豆腐丁，再加精盐、味精调好味，起锅撒入红绿椒圈、香菜段即可。









玉兔腰片

YuTuYaoPian

◇ 原料 yuanliao

鲜猪腰、鹌鹑蛋、黄瓜、小葱丁、淀粉各适量。

◇ 特点 tedian

味香辣，爽脆可口。

◇ 辅料 fuliao

辣椒酱、葱花、姜末、蒜片、生抽、花生油、精盐、味精、料酒各适量。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

猪腰富含蛋白质、碳水化合物、维生素等，可治肾虚腰痛、遗精、盗汗。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.鲜猪腰洗净去膜、去腰臊，切薄片加精盐、料酒、味精入底味待用。鹌鹑蛋煮熟，剥皮待用。

2.黄瓜切斜薄片，垫入盘内。

3.入味的腰片过沸水捞出，锅上火加油烧热，腰片下油锅滑一下捞出。

4.锅内留底油，放入辣椒酱煸炒，放入腰片、葱花、姜末、蒜片、生抽，煸炒入味后，勾薄芡、淋明油，出锅放入黄瓜片垫底的盘中，撒入小葱丁，将鹌鹑做好的玉兔摆放在四周。

酥甜南瓜酪 SuTianNanGuaLao

◇原料 yuanliao

南瓜、淀粉各适量。

◇辅料 fuliao

花生米、熟芝麻、朱古力、花生油各适量。

◇特点 tedian

酥甜可口。

◇营养价值 yingyangjiazhi

南瓜含水分、碳水化合物、糖类、淀粉、胡萝卜素、蛋白质、钾、磷和膳食纤维等，有润肺益气、化痰、驱虫、解毒、止喘、美容等功效。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将南瓜切丝备用，花生米用油炒黄晾冷剁成末。

2.将南瓜丝拌入生粉搅拌均匀。

3.把拌好南瓜丝均匀地平铺在锅中。

4.加底油后逐渐加火、加温制成南瓜酪。

5.将用花生末、熟芝麻、白糖、朱古力制成甜馅均匀地放在南瓜上即成。









五彩桃仁

WuCaiTaoRen

◇ 原料 yuanliao

桃仁、芥蓝、彩椒、木耳、淀粉各适量。

◇ 辅料 fuliao

料油、精盐、味精、葱花、姜末、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

色泽亮丽，营养丰富。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品具有滋阴润肺，健脑，清肠道，强身壮体，防治腰无力的功效。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将芥蓝洗净切块，彩椒去子洗净切片，木耳泡发洗净撕成小片。
2.锅上火加水烧开，将芥蓝、彩椒、木耳、核桃仁分别余水捞出控净水分待用。
3.锅上火加油加热，加葱花、姜末炝锅，加芥蓝、彩椒、木耳、核桃仁煸炒，再加精盐、味精、料油拌炒入味勾薄芡、淋明油即可出锅装盘。

鲜橙海鲜盅 XianChengHaiXianZhong

◇ 原料 yuanliao

虾仁、墨鱼、三文鱼、银雪鱼、油菜心。

◇ 特点 tedian

色泽分明，咸鲜味美。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品具有海鲜和鲜果合理搭配，富含多种营养成分。

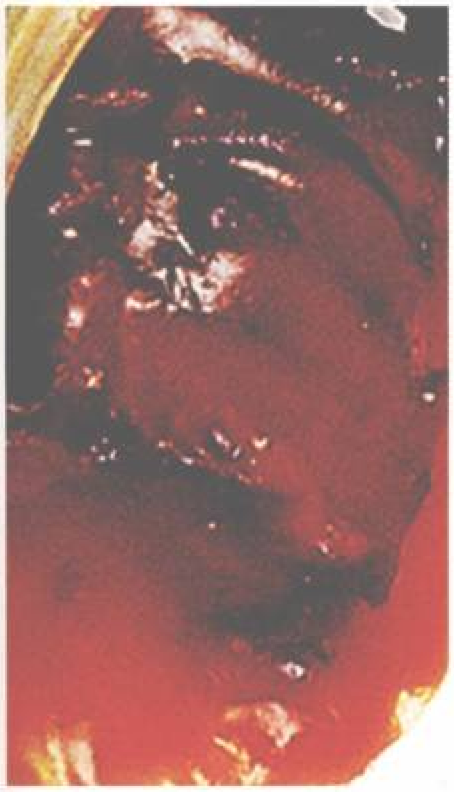
◇ 辅料 fuliao

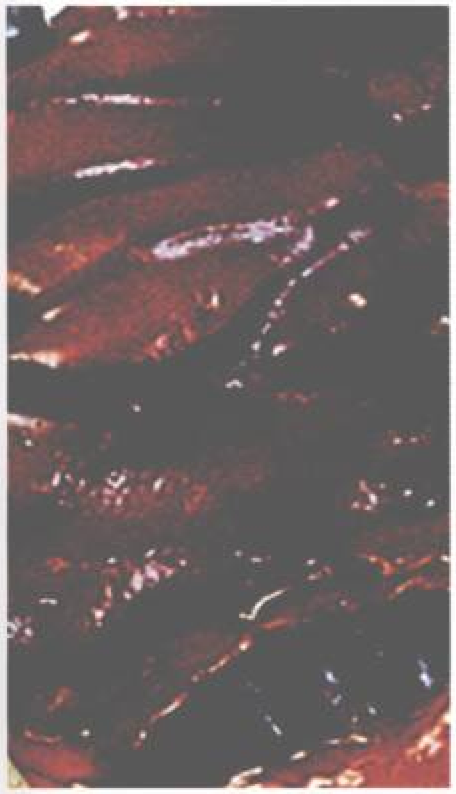
精盐、鸡粉、蜂蜜、料酒、葱花、姜末、蒜茸、香油、生粉、调和油、鲜橙汁各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将鲜橙制成容器待用。
2.将虾仁去沙线洗净切成块。墨鱼、三文鱼、银雪鱼分别洗净，去皮、去鱼刺切成小块，一块放盆中加精盐、味精、料酒腌渍入味待用，油菜心汆水待用。
3.锅上火加油烧热，加墨鱼、三文鱼、银雪鱼、虾仁用热油滑锅后捞出，锅留底油烧热，加葱花、姜末炝出香味，加虾仁、墨鱼块、三文鱼块、银雪鱼块煸炒后，再加精盐、鸡粉、蜂蜜调好味，再加鲜橙汁，烹至熟后，勾薄芡，淋香油，放入油菜心即可成菜。









渔翁炭烧鲍 YuWengTanShaoBao

◇ 原料 yuanliao

澳洲鲍鱼、黄瓜片各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、高汤各适量。

◇ 特点 tedian

鲍鱼肉柔软富有弹性，滑口沾齿。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

高蛋白含量丰富，以及各种对人体有益的矿物质。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

先把澳洲鲍鱼脱壳汆水洗干净，把鲍鱼肉切厚片放在鲍鱼壳里加上高汤、精盐、味精、料酒、葱花、姜末，放在木炭炉上烧至鲍鱼肉软烂入味捞出装盘，点缀上黄瓜片即成。

香煎鲳鱼

XiangJianChangYu

◇ 原料 yuanliao

鲳鱼一条，红、绿椒丝各适量。

◇ 特点 tedian

咸鲜味美。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

鲳鱼味甘，性温，富含蛋白质、脂肪、维生素，为名贵鱼类，具有健脾养血、强筋益胃的作用。

◇ 辅料 fuliao

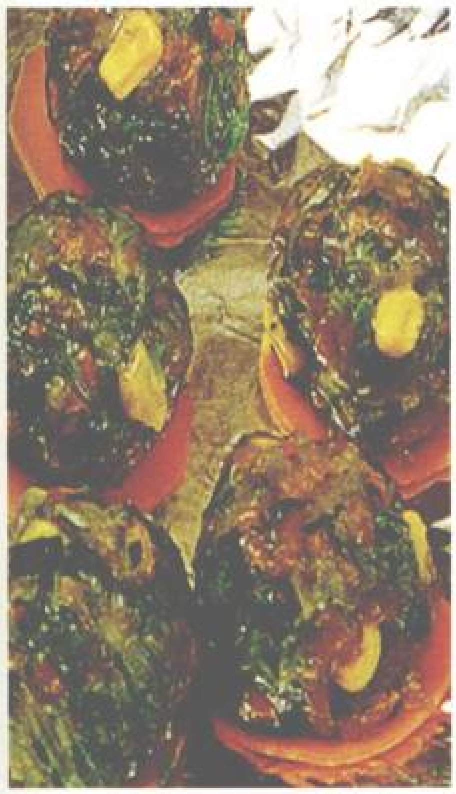
鸡粉、葱花、姜末、蒜片、料酒、精盐、味精、白糖、食用油各适量 。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.鲳鱼洗净去鳞、内脏，两面剞花刀，加入料酒、味精、精盐、白糖腌渍入味。

2.炒锅加油加热后，放入鲳鱼煎熟，加入姜末、生抽、葱花、红绿尖椒丝，少许水略收汁，即可出锅装盘。









蟹黄野菜丸

XieHuangYeCaiWan

◇ 原料 yuanliao

野菜、百灵菇、鲜金针菜各200克，胡萝卜适量。

◇ 辅料 fuliao

蟹黄酱、姜末、葱末、精盐、味精、料油各适量。

◇ 特点 tedian

色泽诱人，口味鲜香。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

含人体必需的维生素、钙、磷、铁等营养元素。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.野菜、百灵菇、鲜金针菜、胡萝卜切碎，加入精盐、味精、姜末、葱末、料油拌匀。

2.挤成团状将拌匀的原料中间包入蟹黄酱，上笼蒸熟即可装盘。

五仁金丝团 WuRenJinSiTuan

◇ 原料 yuanliao

红薯、瓜子仁、花生仁、芝麻、腰果、松仁各适量。

◇ 辅料 fuliao

炼乳、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

色泽金黄，香酥可口。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

众干果富含维生素 A、B、E 族，碳水化合物等，还含有比较丰富的胡萝卜素、钾等多种营养素。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.瓜子仁、花生仁、腰果剁碎后，和芝麻、松仁团在一起。

2.红薯切丝下油锅炸熟加入炼乳。把团成团的五仁下油锅炸呈金黄色,裹上红薯丝即可。







潇湘辣子鳝 XiaoXiangLaZiShan

◇原料 yuanliao

鳝鱼、油糕、淀粉各适量。

◇特点 tedian

香辣可口。

◇营养价值 yingyangjiazhi

鳝鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、核黄素、硫胺素、尼克酸等，具有补中益血、温补脾胃、祛风湿、通脉络的功效。

◇辅料 fuliao

葱丝、香菜、精盐、灯笼辣椒、味精、白糖、鸡粉、湘味酱、食用油各适量。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.鳝鱼杀好洗净后改刀后用精盐、味精、料酒腌渍入味待用。香菜切段，油糕炸好。

2.锅上火加油烧热，加湘味酱，放灯笼椒炒香，再加精盐、味精、白糖、鸡粉、鳝鱼、清水，用文火烧制入味，起锅时勾薄芡、淋明油即可装盘，撒葱丝、香菜，摆油糕即可。

香酥菠萝肉 XiangSuBoLuoRou

◇原料 yuanliao

猪五花肉、豆腐泥、馍丁、青尖椒、鸡蛋、淀粉各适量。

◇辅料 fuliao

姜末、葱末、精盐、料酒、味精、白糖、食用油各适量。

◇特点 tedian

外酥里嫩、造形逼真 。

◇制作方法 zhizuo fangfa

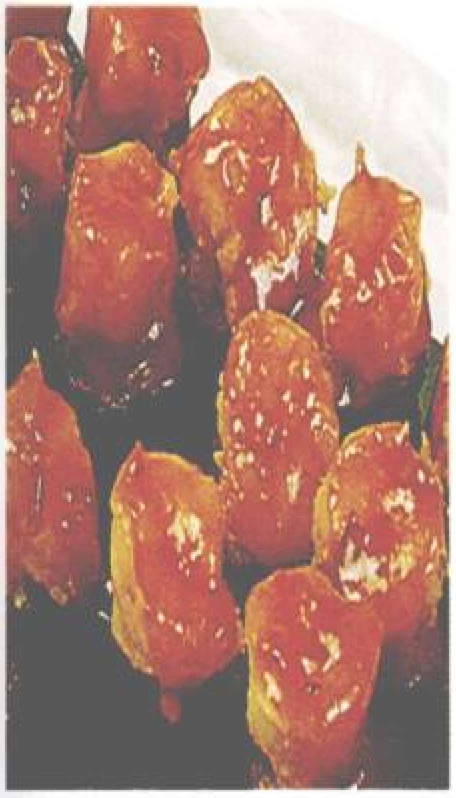
1.将猪五花去皮，剁成肉茸加豆腐泥后加入精盐、味精、白糖、葱末、姜末打成肉馅。

2.馍改刀成丁状，将肉馅捏成菠萝形蘸上馍丁，上油锅炸熟制成形。

3.青尖椒改刀点缀在菠萝肉上装盘即可。









仙女散花

XianNuSanHua

◇ 原料 yuanliao

大虾仁、茄子（紫皮茄子）各适量。

◇ 特点 tedian

造型优美，富成创意，口味甜酸、微辣。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

虾的含钙量居众食品之首，还含有糖类、矿物质和多种维生素，对于肾阳虚的患者尤为适宜。紫皮茄子对高血压贫血、皮肤紫斑患者益处很大。

◇ 辅料 fuliao

泰国鸡酱、五花肉馅、芭蕉叶、淀粉、精盐、味精、葱末、姜末、白糖、料酒、食用油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将茄子切段，茄子一头挖小槽备用。
2.将肉馅加精盐、味精、葱末、姜末、白糖搅匀酿入茄子一端的小槽内备用。
3.大虾仁洗净去沙线加精盐、味精、料酒腌渍入味，拍干粉下油锅炸熟。
4.将酿好馅的茄子下五成热的油中炸熟。
5.将芭蕉叶修好成形，垫盘底，炸好的茄子摆在上面，炸好的虾仁摆在茄子上。
6.锅留底油烧热，将泰国鸡酱下入锅中兑好味，勾薄芡浇在上面即成。

鲜柚金鱼辽参 XianYouJinYuLiaoShen

◇ 原料 yuanliao

关东辽参、八爪鱼、鲜柚子各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、小西红柿、高汤、料酒、精盐、味精、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

口感爽滑，营养丰富。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品具有养颜益寿，强身健体之功用。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.海参、八爪鱼清洗干净加精盐、味精、料酒腌渍入味。

2.锅上火加油烧热，用葱花、姜末爆锅，加海参、八爪鱼、高汤,烧熟入味，拼成金鱼形浇汁，用小西红柿点缀即可。









蟹黄富贵鱼花 XieHuangFuGuiYuHua

◇原料 yuanliao

大墨鱼肉 350 克，猪肥膘肉 150 克，鸡蛋清 4 个，菠菜叶 30 片，水淀粉 30 克，蟹黄 50 克。

◇辅料 fuliao

胡椒粉 5 克，精盐 15 克，葱姜水 100 克，特制清汤 100 克。

◇特点 tedian

造型美观、口感滑嫩、汤醇味美。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将净墨鱼肉、肥膘肉用刀背分别捶成极细的茸，去筋后放入盆内待用。

2.把墨鱼茸、肥膘肉用葱姜水澥开，放入蛋清、精盐、白胡椒粉、水淀粉制成鱼糁，菠菜洗净用开水氽一下捞出控净水。

3.将大骨碟垫上保鲜膜，然后摆上三片菠菜叶。把墨鱼糁装在裱花袋里挤在菜叶上成一朵花形，依次做完。上笼蒸三分钟取出装在大盘内，将特制清汤烧沸浇入盘内，再将蟹黄点缀成花心即可。

旺财大龙虾

WangCaiDaLongXia

◇ 原料 yuanliao

龙虾肉适量。

◇ 特点 tedian

色泽金黄，口感酥脆、造型美观。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

龙虾肉含钙量高，含有糖类、矿物质和多种维生素，具有壮阳、益肾强精的功效。

◇ 辅料 fuliao

面皮丝、葱末、姜末、精盐、料酒、味精、食用油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将龙虾肉洗净剁成泥状，加入精盐、味精、料酒、葱末、姜末，搅拌均匀后黏上面皮丝待用。

2.锅上火加油，待油温四成热时下入黏面皮丝的虾丸炸熟呈金黄色即可取出装盘。







仔姜黄桃炒带子

ZiJiangHuangTaoChaoDaiZi

◇原料 yuanliao

大带子、黄桃、青红椒片、荷兰豆各适量。

◇辅料 fuliao

仔姜、精盐、味精、白糖、料酒、葱花、淀粉、食用油各适量。

◇特点 tedian

鲜、嫩、香。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.大带子洗净切好，黄桃去核切好，仔姜洗净切成片。
2.锅上火加水烧开，分别将青红椒片、黄桃、荷兰豆氽熟捞出放盆中。
3.锅上火加油烧热，将大带子用油滑熟捞出。
4.锅上火加油烧热，加葱花、仔姜片煸香，加大带子、青红椒片、荷兰豆、精盐、味精、白糖煸炒入味，勾薄芡、淋明油即可起锅装盘。

珍珠咖喱丸 ZhenZhuGaLiWan

◇ 原料 yuanliao

猪五花肉、大米、马蹄各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱、姜、咖喱膏、黄姜粉、精盐、味精、白糖、鸡粉各适量。

◇ 特点 tedian

颜色淡黄，口味清甜，酥软不腻。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

荤素搭配，营养丰富。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将五花肉切粒、马蹄切粒，葱、姜切粒。
2.将大米用咖喱膏、精盐、味精、黄姜粉腌泡。
3.将五花肉粒加马蹄粒、葱粒、姜粒、白糖、精盐、味精、鸡粉搅拌均匀，制成肉丸。
4.将泡好的大米裹住肉丸上笼蒸熟即可摆入盘中上桌。







蟹粉靓虾米

XieFenLiangXiaMi

◇ 原料 yuanliao

河虾仁 400 克，河蟹、淀粉各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、味精、鸡粉、料油各适量。

◇ 特点 tedian

虾仁滑嫩，蟹粉清香，味道鲜美。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

虾仁含有大量的蛋白质，蟹肉内含有大量的维生素 A、D。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.虾仁洗净去沙线加精盐、味精、料酒腌渍入味备用，活河蟹洗净上笼蒸熟取肉。

2.锅内烧开水加入水开后放入虾仁汆水。

3.锅上火加入料油烧热，放入姜末、葱花、蟹肉煸炒出香味后，下入虾仁、精盐、味精、鸡粉，调好味后勾薄芡、淋明油即可装盘。

原汁郁青大虾 YuanZhiYuQingDaXia

◇ 原料 yuanliao

大头虾、椰子、椰肉、香菇、红绿椒各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜片、料酒、精盐、味精、食用油、白糖、生粉各适量。

◇ 特点 tedian

造型别致，虾肉鲜嫩。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将大虾去须，去沙线洗净加精盐、味精、料酒入底味，锅上火加油烧热，放入大虾炸熟备用。
2.将椰子取盖上笼蒸 10 分钟备用，香菇洗净切片，红绿椒去子洗净切片。
3.锅上火加油烧热，放葱花、姜片炒香，加香菇、精盐、味精、白糖煸炒，再加入青红椒片煸炒入味，再加入大虾拌炒均匀入味，起锅时勾薄芡、淋明油摆入蒸好的椰子里面即可。









玉竹五彩虾仁 YuZhuWuCaiXiaRen

◇ 原料 yuanliao

鲜虾仁、火腿、青豆、香菇、冬笋、黄蛋糕、蛋清、淀粉、黄瓜各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、蒜片、料酒、精盐、味精、清汤、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

形状美观，鲜咸适口。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将虾仁洗净去沙线加精盐、味精、料酒入底味，火腿、香菇、冬笋、蛋黄糕切成象眼丁，黄瓜刻成玉竹形，挖去心，放开水中氽水备用，青豆用开水氽熟捞出。蛋清加淀粉搅拌成浆待用。

2.锅上火加油烧热，将虾仁上浆下温油划出。

3.炒锅放油烧热，下入葱花、姜末、蒜片、虾仁、火腿丁、香菇丁、冬笋丁、蛋黄糕丁、青豆煸炒后加料酒、精盐、味精、清汤煸炒入味后收汁勾薄芡，淋明油装在黄瓜做的玉竹中即可。

炝黄瓜

QiangHuangGua

◇ 原料 yuanliao

精选黄瓜。

◇ 特点 tedian

清香脆爽，优质佳肴。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

黄瓜酥脆可口，可当水果生吃，可拌、可炝、可炒、可炸、可腌，所含水分多，有一股特别香味，含糖分很低，主要含纤维素、蛋白质、矿物质、维生素，所含丙醇二酸、乙醇等成分，可抑制糖类物质转化为脂肪。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精水、白酱油、食用油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.黄瓜去皮瓤，用抹切刀法切成长片，加精盐码味 30 分钟后，用清水洗净，并浸泡 15 分钟待用。

2.将黄瓜片捞起沥干水分，用干净毛巾蘸水后，加精盐、味精水、白酱油调味。

3.炝油装盘即成。









竹篮回香鸡

ZhuLanHuiXiangJi

◇ 原料 yuanliao

大鸡腿、脆炸粉、花生米各适量。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、鸡精、灯笼椒、食用油、葱花各适量。

◇ 特点 tedian

酥嫩香辣。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品具有温中、益气补精、添髓等功用。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.把鸡腿洗净去骨切条,泡去血水待用。
2.鸡肉条加精盐、味精、鸡精、脆炸粉腌渍2小时。
3.锅上火加油，把腌渍好的鸡肉炸制成金黄色后出锅，花生米过油炸成金黄色取出待用。
4.锅留底油烧热加葱花、灯笼椒炒香，放入炸好的鸡肉、花生米拌炒出锅即可。

红花鱼肚浸骨髓

HongHuaYuDuJinGuSui

◇原料 yuanliao

鱼肚、牛骨髓、菜胆各适量。

◇辅料 fuliao

藏红花5克，上汤300克，鸡粉、精盐、生粉各适量。

◇特点 tedian

清淡爽滑。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将鱼肚、菜胆、骨髓用开水汆一下捞出备用；红花用温水浸泡备用。

2.将鱼肚、菜胆、骨髓放入容器中，锅上火加入上汤、鸡粉、精盐调好味、勾薄芡加入红花浇在容器中即可。









竹笋鹅

ZhuSunE

◇ 原料 yuanliao

竹笋、鹅肉、香菜叶、大枣、枸杞各适量，西红柿1片。

◇ 特点 tedian

汤醇、味美。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

鹅肉含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素等，脂肪含量高，吃起来美味可口，且易于消化，此菜品含有众多富有营养的竹笋、西红柿、香菜叶、大枣、枸杞,共奏补虚益气、和胃止渴之功。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜块、精盐、味精、白糖、料酒各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.竹笋洗净后切片，鹅肉剁块后洗净血水待用。

2.香菜叶、大枣、枸杞洗净待用。

3.锅上火加水烧开,放入鹅肉块、葱花、姜块、大枣、枸杞、精盐、味精、料酒，用慢火将鹅肉炖熟，起锅撒入香菜叶、西红柿片即可。

竹筒佛跳墙 ZhuTongFoTiaoQiang

◇ 原料 yuanliao

各种野山菌，鱼翅、酥皮面、火腿丝、高汤各适量。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、鸡精、葱花、姜末各适量。

◇ 特点 tedian

口味咸鲜，竹筒清香。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品含有人体所需的各种微量元素，营养丰富，具有美容功效。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

各种野山菌洗净控水切成片待用，锅上火加清水烧开，加入野山菌氽一下捞出控净水。野山菌、鱼翅、火腿丝放入锅中，加高汤、葱花、姜末、精盐、味精、鸡精煨至入味，装入竹筒，灌入高汤，用酥皮面封口；入烤箱烤至酥皮至酥，装盘即可。









蟹黄玉脂炖腐包

XieHuangYuZhiDunFuBao

◇ 原料 yuanliao

蟹黄、内酯豆腐、金华火腿、芥菜胆、豆腐包各适量。

◇ 特点 tedian

汤鲜豆腐嫩。

◇ 辅料 fuliao

清汤、葱花、姜末、鸡粉、精盐、味精各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将芥菜胆洗净后改刀后放入沙窝盘内垫底，内酯豆腐切成长方形后摆入盘中。金华火腿切片，放豆腐上面，再放入豆腐包、蟹黄，加清汤，再加精盐、味精、鸡粉、葱花、姜末，上笼用大火蒸熟即可起锅。

富贵金丝虾 FuGuiJinSiXia

◇ 原料 yuanliao

大虾、土豆丝、蛋清、淀粉各适量。

◇ 辅料 fuliao

泰国辣酱、葱末、姜末、精盐、料酒、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

甜酸适口。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

土豆中含有钙、铁、磷、胡萝卜素、抗坏血素、维生素C等营养成分。大虾中含有大量的蛋白质和钙等，具有壮阳、益肾、强精、通乳汁功用。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.把大虾从背部开刀去沙线洗净，改切成虾花加精盐、味精、料酒、葱末、姜末腌渍入味，加蛋清、淀粉拌匀下油锅划熟捞出待用。

2.另起油锅将土豆丝炸成金黄色待用。

3.锡盏里放入炸好的土豆丝，放入虾花，淋上用泰酱兑成的小甜酸口的汁即成。









腊味一口酥

LaWeiYiKouSu

◇ 原料 yuanliao

腊肉 200 克。

◇ 辅料 fuliao

面皮饼 250 克，香葱 50 克，蒜末少许，色拉油适量(实耗 15 克)，精盐 8 克，味精 5 克，白糖 15 克，胡椒粉 5 克。

◇ 特点 tedian

脆酥干香。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 将面皮饼改刀成菱形块，然后炒锅上火，倒入色拉油，烧至四成热时，将面皮饼块下入锅内炸至金黄酥脆时捞出待用。

2.将腊肉用刀切成片，放入盘内，上笼蒸 20 分钟；香葱切段待用。

3.炒锅上火，倒入少许油烧热，然后放入香葱段炒香，加入面皮酥与腊肉片及适量精盐、味精、白糖、胡椒粉、蒜末，炒匀入味后即可装盘上桌。

海螺烧仔排

HaiLuoShaoZiPai

◇ 原料 yuanliao

猪精肉小排 300 克。

◇ 辅料 fuliao

海螺 200 克,葱椒油 15 克,海鲜酱 30 克,海鲜酱油 30 克,精盐 10 克,味精 3 克,白糖 20 克, 料酒 10 克,葱片 10 克,姜片 10 克,香菜 5 克,清汤 250 克。

◇ 特点 tedian

香浓味鲜。

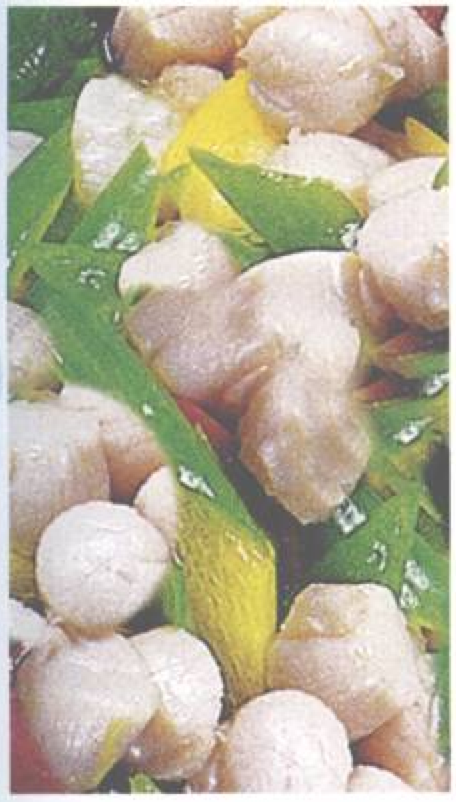
◇ 制作方法 zhizuo fangfa

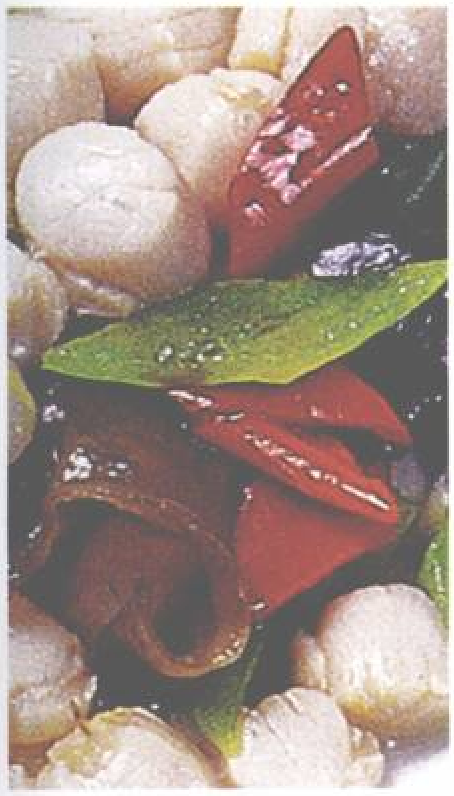
1.将肉排剁成 3.3 厘米长的段,然后炒锅上火加清水,放入肉排块,大火烧开,撇浮沫,改小火煮至 5 成熟。

2.将海螺静养吐沙后,洗净上笼蒸熟,将肉取出,用刀切成块状待用;

3.炒锅上火,倒入葱椒油煸炒葱片、姜片,爆香后,加海鲜酱、清汤、海鲜酱油、精盐、味精、料酒、白糖、胡椒粉等调味,调味后把肉排与海螺放入锅中烧沸,改小火炖熟后,再用大火炒收汁,勾薄芡,淋明油,出锅盛盘,撒上香菜即可。









五彩贝丁

WuCaiBeiDing

◇ 原料 yuanliao

扇贝 350 克，青、红、黄菜椒各 50 克，木耳 30 克。

◇ 辅料 fuliao

色拉油 15 克，精盐 8 克，味精 5 克，料酒 5 克，胡椒粉 3 克，香油 10 克，清汤、葱花、姜末各少许。

◇ 特点 tedian

色泽艳丽，清爽滑口。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将扇贝取出洗净，用刀切成丁用净布吸干水分后，放入小盆，加入少许精盐、料酒、胡椒粉入底味，再放入淀粉、蛋清上浆待用。

2.青、红、黄椒去蒂洗净，分别切成大小一致的丁与木耳一同用沸水氽透过凉待用。

3.炒锅上火，倒入色拉油加热到三成热时，将扇贝丁放入滑油，控去油。另起锅留底油，放入葱花、姜末爆香后放入青、红、黄椒丁和扇贝肉丁翻炒，再加精盐、味精、料酒、胡椒粉翻炒，兑好口味，淋明油出锅盛盘即可上桌。

豉汁盘龙鳝

ChiZhiPanLongShan

◇ 原料 yuanliao

白鳝 1 条(约 400 克)。

◇ 辅料 fuliao

青红椒粒 50 克,豆豉 50 克,色拉油 20 克,精盐 10 克,白糖 20 克,味精 5 克,料酒 10 克,生抽 30 克,酱油 25 克,胡椒粉 5 克,蒜茸 30 克,陈皮粒 5 克,姜末、花椒、高汤各少许。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将白鳝宰杀,去其鳞皮,洗净后,开膛去内脏、鳃,然后用刀剞成一字花刀,盘在盘里。
2.炒锅上火,放适量油和少许花椒,待花椒炸出香味后捞去不用。然后放入蒜茸、陈皮粒、姜末、豆豉煸炒,最后加入其他调味和少许高汤,烧开后调好口味,浇在盘好的白鳝上。
3.将盘龙鳝上笼,大火蒸 20 分钟后下笼。将青红椒粒、蒜茸撒在盘上。另起锅上火,放少许油、花椒,待花椒炸出香味后,捞去不用,将沸油浇在鱼身上即可上桌。

◇ 特点 tedian

口感鲜美浓郁。









正太酿大肠 ZhengTaiNiangDaChang

◇ 原料 yuanliao

鲜猪大肠、鲜猪前腿肉、鲜鸡蛋、鲜猪肉皮各适量。

◇ 辅料 fuliao

老卤汤、葱花、姜末、精盐、味精、白糖、料酒各适量。

◇ 特点 tedian

鲜香味美、回味悠长。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.鲜猪大肠洗净，鲜猪前腿肉分档，猪皮和猪肉改刀切条后分别加精盐、味精、葱花、姜末、白糖、料酒，加鸡蛋搅匀腌渍入味。

2.将腌渍好的肉条、猪皮灌入鲜猪大肠中，用细绳每隔 20 厘米扎口后备用。

3.用大火熬开老卤汤后，放入灌制好的酿大肠，小火卤至熟透后晾凉后改刀装盘即成。

鸡汁白菜翅 JiZhiBaiCaiChi

◇ 原料 yuanliao

白菜适量。

◇ 特点 tedian

色泽金黄，口感爽脆，形态逼真。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

大白菜营养丰富，有“百菜不如白菜”之说，含有较多的蛋白质、糖、纤维素、胡萝卜素、维生素及钙、磷、铁等元素，还含有分解致癌物质亚硝胺的糖酶等物质。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、鸡汁、精盐、味精各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

将白菜用刀切成均匀的条状，入开水锅氽透，用清汤、精盐、味精、葱花、姜末煨至入味，捞出摆在盘中成鱼翅形，浇金黄的鸡汁即可。









一品观目瓜 YiPinGuanMuGua

◇ 原料 yuanliao

绞瓜一个。

◇ 特点 tedian

素食肚翅。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

绞瓜形状像丝瓜，比丝瓜粗，粗细像西葫芦，切开后，内瓤一缕一缕的，富含蛋白质、碳水化合物，以及多种维生素。

◇ 辅料 fuliao

红椒丝、小葱段、鸡汁、精盐、食用油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将绞瓜切开取出绞瓜肉切成丝待用，绞瓜的外皮上笼蒸 15 分钟待用。

2.锅上火加油烧热后加入小葱段、红椒丝、绞瓜丝煸炒，再加入精盐、鸡粉和鸡汁烧入味后，装入绞瓜皮内即可。

茼蒿烩乌鱼 TongHaoHuiWuYu

◇ 原料 yuanliao

带籽乌鱼一个，茼蒿300克，蒜茸30克，干辣椒10克。

◇ 辅料 fuliao

葱椒油15克，精盐5克，四海面酱30克，味精5克，胡椒面5克，糖15克，味达美酱油10克。

◇ 特点 tedian

酱香味浓，乌鱼鲜味十足。

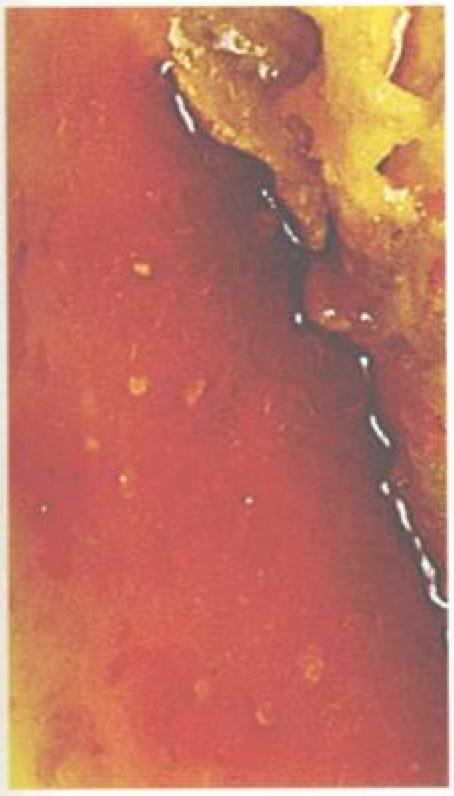
◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.把带籽的乌鱼清洗干净，用刀剞成改成花刀，将茼蒿择洗干净，削叶留秆，用刀切成3厘米长的段，再用沸水氽透过凉待用。

2.炒锅上火，放入葱椒油，加入面酱炒出香味，加入精盐、味精、料酒、酱油、白糖、胡椒粉等调料，兑好口味放入带籽乌鱼焖10分钟左右，再放入茼蒿，翻炒收汁，出锅装盘上桌即可。









郁香茄包

YuXiangQieBao

◇ 原料 yuanliao

茄子、鸡蛋、淀粉各适量。

◇ 辅料 fuliao

豆瓣酱、番茄酱、白糖、精盐、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

外形美观，微辣，甜、咸、鲜可口。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品中的茄子含脂肪、蛋白质、糖类、维生素、钙、磷，富含维生素 P，能增强细胞黏连能力，降低血清胆固醇，提高微血管弹性，有降脂、活血、通脉作用。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将茄子去皮后两面切成连刀的斜片待用。鸡蛋磕入碗中加入淀粉拌匀成糊待用。

2.锅上火加油烧油，茄子挂糊下油锅炸成金黄色盛入盘中。

3.锅留底油,加入豆瓣酱、番茄酱、精盐、白糖炒拌成汁浇在茄子上即成。

原壳天鹅蛋

YuanKeTianEDan

◇ 原料 yuanliao

天鹅蛋 4 个。

◇ 特点 tedian

原壳原料，原汁原味。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

天鹅蛋是一种贝类产品，味道鲜美，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物，是一种低热能、高蛋白食品。

◇ 辅料 fuliao

青红椒 50 克，水发黑木耳 15 克，葱椒油 15 克，精盐 5 克，味精 5 克，胡椒粉 5 克，湿淀粉 10 克，蒜片 10 克，香油少许。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将吐沙后的天鹅蛋洗净，将肉取出用刀切成丁状，壳用沸水煮沸消毒，取出摆在盘周围；
2.青红椒用刀切成丁状，黑木耳切成丁状；
3.炒锅上火，放入料油，放入蒜片爆出香味，再放入天鹅蛋肉丁、青红椒丁、黑木耳丁及精盐、料酒、味精、胡椒粉翻炒，兑好口味炒熟后勾芡，最后淋入香油，盛入原壳中即可上桌。









珍珠鸳鸯汤

ZhenZhuYuanYangTang

◇原料 yuanliao

鱼肉、白玉豆腐、菠菜叶、青红椒、胡萝卜、鸡蛋、猪肥肉各适量。

◇辅料 fuliao

精盐、味精、高汤、鸡粉、咖啡、葱丝、姜丝各适量。

◇特点 tedian

肉质滑嫩、造型美观。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将鱼肉、猪肥肉分别切成小丁，放入蛋清、精盐、味精、鸡粉、少许高汤，搅拌上劲成鱼馅备用，白玉豆腐切成小丁，用开水汆一下。

2.把蛋清打成蛋泡形状，放入小调羹，用青红椒、胡萝卜、花椒粒等制成鸳鸯，上蒸笼用微火蒸 10 秒钟定形出笼备用。

3.锅中加水坐火上，九成开后用手将馅捏成珍珠大小的球状，水开后去浮沫，加珍珠丸、葱丝、姜丝、白玉豆腐小丁及菠菜叶，加精盐、味精、鸡粉、咖啡少许调味入汤盆中，将鸳鸯放入汤盘中上桌即可。

红烧嘎鱼 HongShaoGaYu

◇ 原料 yuanliao

嘎鱼1条(约500克左右)。

◇ 特点 tedian

色泽红润,味美浓鲜。

◇ 辅料 fuliao

香葱15克,花生油30克,精盐10克,味精5克,料酒10克,胡椒粉5克,生抽10克,白糖10克,高汤、葱末、姜末、蒜末各少许。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.先把嘎鱼宰杀,去鳞皮,开膛,去内脏,去鳃,洗净,起锅上火,加适量清水烧沸后,将嘎鱼焯水捞出待用,香葱切丝。

2.炒锅上火加少许花生油烧热,加少许花椒粒,待花椒炸出香味后捞去不用,然后爆香葱末、姜末、蒜末,再烹入料酒和生抽、高汤及精盐、味精、白糖等调味,烧沸后兑好口味,把焯水后的嘎鱼放入锅中,小火慢煨至汤汁稠浓,淋明油即可出锅盛盘,撒上香葱丝即可。









蒸肉水晶鲍 ZhengRouShuiJingBao

◇原料 yuanliao

五花肉、小鲍贝、土豆、淀粉、皮冻各适量。

◇辅料 fuliao

葱花、姜末、料酒、精盐、花椒水各适量。

◇特点 tedian

风味独特。

◇营养价值 yingyangjiazhi

鲍贝是典型的高蛋白、低脂肪海产品，其蛋白质中含有人体必需的8种氨基酸。五花肉、土豆中含有多种营养成分，三者合用共奏强身健体之功。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.五花肉150克切成条，加料酒、精盐、姜末、花椒水、葱花拌匀入味。

2.土豆500克蒸熟制成泥，加花椒水、精盐倒入调好的五花肉中，搅匀，装入碗中蒸40分钟。

3.将10只小鲍贝洗净，放锅中卤熟，放入小勺加入皮冻汁冷却，蒸熟的蒸肉改刀装盘，用小鲍贝围边即可。

和谐盛世

HeXieShengShi

◇ 原料 yuanliao

竹节虾、虾仁、西瓜、土豆、玉米粒、胡萝卜丁、西芹丁各适量。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、料酒、淀粉、葱末、姜末、淀粉、蛋清、色拉油各适量。

◇ 特点 tedian

造型美观，营养丰富。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.先将瓜制成盛放菜肴的容器。
2.竹节虾洗净去沙线留尾，开一开片成造型加精盐、味精、料酒腌渍入味。
3.虾仁洗净去沙线制成虾球加精盐、味精、料酒入底味，锅上火加水烧开分别将胡萝卜丁、西芹丁、玉米粒用水汆熟捞出。土豆切成细丝过水后，用油炸至金黄色捞出。
4.锅上火加油烧热，竹节虾黏蛋清、淀粉，用油炸熟黏上土豆丝摆入盘中。
5.锅上火加油烧热，把虾仁滑油捞出，锅留底油烧热，放葱末、姜末炝锅，放玉米粒、胡萝卜丁、西芹丁煸炒，加精盐、味精、虾仁煸炒入味，勾薄芡、淋明油即可起锅。









咱们家豆花

ZanMenJiaDouHua

◇ 原料 yuanliao

奶脂豆腐适量。

◇ 特点 tedian

滑嫩香。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

豆花中含有蛋白质、异黄酮，含维生素 A、B、D 等多族，还含有钙、磷、铁等多种矿物质，有宽中、益气和脾胃、消胀满等作用。

◇ 辅料 fuliao

韭花酱、油炸黄豆、水淀粉。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

韭花用冷开水化开。锅上火加适量清水烧开，将奶脂豆腐改刀下入开水中，稍煮后勾薄芡入锅，起锅后加入韭花、撒上油炸黄豆即成。



香辣吊龙须

XiangLaDiaoLongXu

◇原料 yuanliao

鱿鱼头 400 克。

◇特点 tedian

干鲜脆嫩，香辣可口。

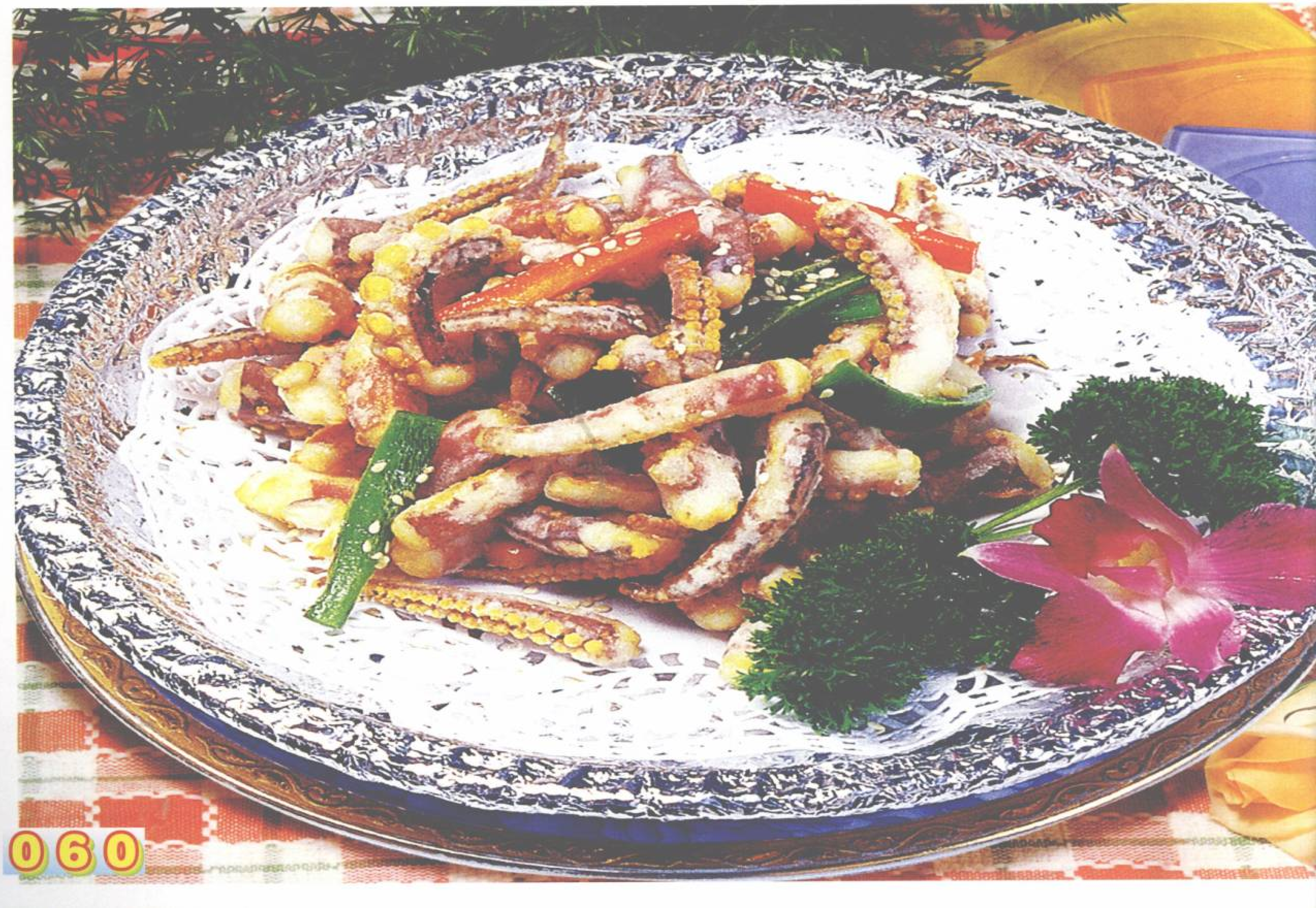
◇辅料 fuliao

青红椒条 100 克，熟白芝麻少许，色拉油(实耗 15 克)适量，精盐 12 克，味精 18 克，香油 10 克，红油 20 克，干辣椒丝、葱丝少许，干淀粉 100 克。

◇制作方法 zhizuo fangfa

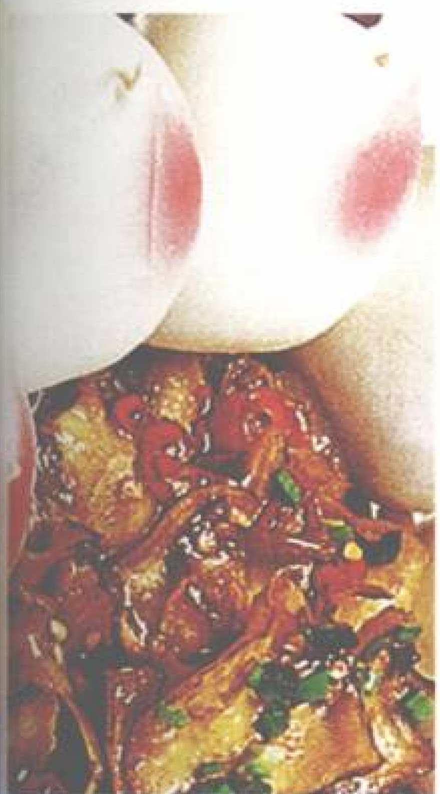
1.先将鱿鱼头改刀切成 3 厘米长的段，炒锅上火，倒入适量清水，烧沸后将鱿鱼氽透捞出，沥干水分，拍上干淀粉，另起锅，倒入色拉油，至五成热时下入鱿鱼头段炸呈金黄色时捞出待用。

2.锅中留底油加热，炒香干辣椒丝、葱丝略炒(油温要低)，放入炸好的鱿鱼头、青红椒条、精盐、味精、胡椒粉调味，翻炒入味后，淋香油、红油，撒白芝麻即可出锅装盘上桌。









福寿牛肉片

FuShouNiuRouPian

◇ 原料 yuanliao

牛五花肉 500 克、寿桃适量。

◇ 特点 tedian

色泽红亮，营养丰富。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品含有人体所需的钙、磷、铁、维生素。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、白糖、小葱、料酒、生抽、姜块、色拉油、桂皮、大料、红尖椒各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.牛肉用清水泡去血水，洗净后切成条待用。

2.将牛肉条放入锅中加水，锅上火加油烧热，加葱花、姜块、生抽炝一下锅，倒入煮牛肉的锅中，加精盐、味精、桂皮、大料、红尖椒、白糖，用文火将牛肉焖熟，取出桂皮、大料即可出锅装盘上桌。

葱姜炒肉蟹 CongJiangChaoRouXie

◇ 原料 yuanliao

肉蟹 2 只。

◇ 辅料 fuliao

大葱段 200 克,姜片 100 克,蒜茸 30 克,干淀粉 100 克,色拉油(实耗 30 克适量),精盐 14 克,白糖 15 克,鸡精粉 13 克,味精 9 克,料酒 10 克。

◇ 特点 tedian

葱香浓郁,肉质滑嫩。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.肉蟹一切四瓣洗净,拍上干淀粉,然后炒锅上火,倒入适量色拉油,烧至六成热时,倒入蟹块,待炒至六成熟时,捞出沥油待用。

2.炒锅留底油,放入葱段、姜片、蒜茸,煸炒出葱香味后,放入炸好的蟹块及精盐、味精、白糖、鸡精粉及少许清汤,翻炒后加盖焖约一分钟后,勾薄芡、淋明油即可出锅装盘上桌。









酱肉四蔬

JiangRouSiShu

◇原料 yuanliao

里脊肉 300 克。

◇特点 tedian

咸鲜酱香。

◇辅料 fuliao

土豆、胡萝卜、黄瓜、西芹各 50 克，色拉油适量(实耗 15 克)，精盐 5 克，味精 5 克，白糖 10 克，面酱 20 克，老抽 10 克，清汤、料酒、胡椒粉、湿粉、葱末、姜末各少许。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将土豆、胡萝卜去皮，洗净后切成条，用刀切成条，西芹刮去皮丝，用刀切成条。
2.水锅上火，将土豆条、胡萝卜条、西芹条、黄瓜条汆透捞出放在大盘中，然后把切好的肉片加适量精盐、味精、料酒、胡椒粉入底味腌制。
3.油锅上火，油热后将肉片划出待用，炒锅上火，加入油，油热后放入葱末、姜末爆锅，再放入面酱、精盐、味精、白糖、老抽，倒入肉片和适量清汤烧入味后勾芡、淋明油即可装盘上桌。

渔家小炒 YuJiaXiaoChao

◇ 原料 yuanliao

绿豆芽 200 克，里脊肉 100 克,鱿鱼 100 克,海蜇皮 100 克,青红椒 100 克。

◇ 辅料 fuliao

色拉油 15 克，精盐 10 克，味精 10 克，料酒 5 克,胡椒粉 5 克,鱼露 20 克,白醋 20 克,香油 10 克,蒜末少许。

◇ 特点 tedian

清爽可口,地方风味突出。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.先将豆芽掐去两头,里脊肉切细丝,加少许精盐、料酒、胡椒粉入底味,再加蛋清、淀粉上浆、抓匀,鱿鱼用刀切成丝,海蜇皮用清水洗去盐分切丝,青红椒切丝。

2.炒锅上火,放清水烧沸后,分别将掐菜(切茸)、鱿鱼丝、海蜇皮丝氽透过凉。另起锅,倒入色拉油,待四成热时,将里脊肉放入划散、捞出控去油。锅留底油,炒香蒜末,加肉丝煸炒,然后把鱿鱼丝、青红椒丝、海蜇皮丝、掐菜加入,旺火快炒,再加入精盐、鱼露、味精、白醋、胡椒粉等调味,淋明油出锅盛盘即可上桌。







辣子香鸡

LaZiXiangJi

◇ 原料 yuanliao

鸡翅中 500 克。

◇ 特点 tedian

辣味十足，美味爽口。

◇ 辅料 fuliao

灯笼椒 15 克，色拉油适量(实耗 15 克)，精盐 5 克，花椒 5 克，辣椒油 5 克，酱油 5 克，料酒 5 克，味精 5 克，胡椒粉 3 克，香葱花 5 克，姜片 10 克。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 用刀先将鸡翅中剁成 2 厘米长的段，然后用酱油、料酒、胡椒粉腌入味。
2. 炒锅上火，倒入色拉油烧至七成热时，将鸡翅放入炸成金黄色捞出。
3. 锅留底油烧热后，放入香葱花、姜片炒香，把灯笼椒、花椒放入锅中炒香，然后放入炸好的鸡块翻炒，再放入精盐、味精、辣椒油、胡椒粉翻炒均匀即可装盘上桌。

甲龙鱼 JiaLongYu

◇ 原料 yuanliao

甲鱼一只。

◇ 特点 tedian

甲鱼软嫩、色泽红润、微酸辣。

◇ 辅料 fuliao

板栗、罗汉笋、淀粉、蒜仔、灯笼椒、料酒、葱花、姜末、精盐、味精、鸡精、白糖、料酒、酱油、高汤、食用油各适量。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

甲鱼营养价值极高，其中蛋白质含量比牛奶多4倍以上，比鸡蛋多30%以上，还含有脂肪、钙、磷、铁、核黄素和尼克酸等。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将甲鱼洗净剁块，加精盐、味精、料酒腌渍入味后拌少许干淀粉待用。

2.锅上火加油烧热，五六成热时下入甲鱼块轻滑出锅。锅留底油烧热，加葱花、姜末炝锅，再加高汤、板栗、罗汉笋、灯笼椒、料酒、白糖、酱油、味精，再加入甲鱼块炖至熟即可出锅装盆。









风味烤鱼

FengWeiKaoYu

◇ 原料 yuanliao

鲈鱼1条。

◇ 辅料 fuliao

洋葱、葱末、红绿椒丝、葱丝、蒜香粉、孜然粉、五香粉、蔬菜汁、麻椒、辣椒、鲍汁、精盐、味精、醋、白糖各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 将鲈鱼背后开刀剔除鱼骨后放入清水浸泡1小时取出。

2.将葱末、蒜香粉、孜然粉、五香粉、蔬菜汁兑制蔬菜汁加精盐、味精、白糖后腌制鲈鱼12小时。

3. 取出腌制好的鲈鱼入烤箱小火烤制半小时,取出放入特制的烤鱼器皿内撒红绿椒丝、孜然粉即可。

◇ 特点 tedian

注:有三种口味可供选择:鲍汁、麻辣、熬醋。

外焦里嫩,一鱼两吃,回味醇香,口味花样,老少皆宜,可供不同地区、不同口味的顾客品尝此菜。

清蒸黑斑

QingZhengHeiBan

◇ 原料 yuanliao

黑斑 1 条(约 700 克左右)。

◇ 辅料 fuliao

葱丝 20 克,姜丝 5 克,红椒丝 20 克,香油 10 克,精盐 15 克,味精 5 克,胡椒粉 2 克,海鲜酱油 50 克,料酒 20 克,花椒、香菜段少许。

◇ 特点 tedian

肉质滑嫩,清鲜宜人。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将黑斑鱼宰杀,刮去黑皮,开膛除去内脏、鱼鳃,清洗干净,放入盘中,撒上精盐、味精、胡椒粉、料酒,然后再撒上葱段、姜末上笼大火蒸 10 分钟。

2.下笼后拣出葱段、姜片,然后撒上葱丝和姜丝及红椒丝、香菜段,淋上香油,另起锅上火,放少许油和花椒粒,待花椒炸出香味,捞去不用,最后在鱼身上浇上沸油即可上桌。









蜜汁山西王 MiZhiShanXiWang

◇原料 yuanliao

土豆、鸡蛋各适量。

◇特点 tedian

酥软可口，适合儿童、老年人。

◇营养价值 yingyangjiazhi

补钙通便。

◇辅料 fuliao

白糖、蜂蜜、番茄酱、蜂蜜、食用油各适量。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.土豆洗净上笼蒸熟去皮后制成泥，加入鸡蛋、白糖搅匀后，制成圆丸待用。

2.锅上火加油烧热，下入土豆丸子炸呈金黄色捞出。

3.锅上火加油烧热，加入番茄酱，蜂蜜勾成汁，加入土豆拌匀起锅装盘即可。

小笼带籽兔 XiaoLongDaiZiTu

◇ 原料 yuanliao

带籽海兔 400 克，红绿椒丝各适量。

◇ 辅料 fuliao

粉丝 200 克，精盐 8 克，味精 15 克，桂林辣酱 20 克，海鲜酱油 10 克，料酒 10 克，胡椒粉 5 克。

◇ 特点 tedian

制法独特，食法有异。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.先将海兔清洗干净，逐个用刀改成一字刀，炒锅上火，倒入清水烧沸后倒入海兔，汆透捞出待用。

2.另取小盆将粉丝用沸水泡发好后，沥干水分，再用小盆放入海兔，加精盐、味精、料酒、桂林辣酱、海鲜酱油、胡椒粉及粉丝等调料拌匀，放在小笼中蒸 8 分钟，便可取出，然后炒锅上火将葱椒油倒入烧沸，浇在海兔上，撒上红绿椒丝即可上桌。









汾州香小米炒银雪鱼 FenZhouXiangXiaoMiChaoYinXueYu

◇ 原料 yuanliao

汾州香小米、银雪鱼、红绿椒、西兰花、鸡蛋、淀粉各适量。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、料酒、葱花、姜末、食用油各适量。

◇ 特点 tedian

色泽美观，白黄相间，鲜咸适口。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.红绿椒切片，西兰花洗净用开水汆熟捞出。

2.小米淘洗干净，放入水锅中煮到七成熟，从开水中捞出放入盘中，上笼蒸 5 分钟起锅。锅上火加油烧热加葱花炝锅，倒入小米，加精盐、鸡粉、味精烧入味铺底。

3.银雪鱼洗净切成小粒加精盐、味精、料酒腌渍入味。放入蛋清、淀粉拌匀，锅上火加油烧热，下入雪鱼粒用油滑一下捞出。锅留底油烧热，加葱花、姜末炝锅，放红绿椒片，雪鱼粒、精盐、味精、鸡粉煸炒入味后，勾薄芡，淋明油起锅倒入盘中即成。

芥蓝百合鲜虾球

JieLanBaiHeXianXiaQiu

◇ 原料 yuanliao

芥蓝、活虾、百合各适量。

◇ 特点 tedian

鲜咸爽口。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品富含蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及多种微量元素。

◇ 辅料 fuliao

料酒、精盐、味精、鸡精、葱花、姜末、高汤、淀粉、调和油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将活虾背部开刀去沙线、皮壳、头部，洗净切块加精盐、味精、料酒腌入味，芥蓝洗净切成斜刀片，百合掰成瓣洗净。
2.锅上火加油烧热后加入虾块过油后捞出，芥蓝、百合放入开水锅中氽熟捞出控干水分。
3.锅上火加油烧热后加入葱花、姜末煸炒,加虾块、芥蓝、百合翻炒后，加精盐、味精、鸡精、高汤翻炒入味勾薄芡、淋明油即可出锅装盘。









麦香薯条

MaiXiangShuTiao

◇ 原料 yuan liao

红薯、麦香片、生菜各适量。

◇ 辅料 fu liao

食用油、白糖各适量。

◇ 特点 tedian

薯条干香，麦香味浓。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

红薯被称为健康食品,所含营养成分丰富,含蛋白质、碳水化合物、糖类、粗纤维、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸、抗坏血酸、钙、铁等，热量高，但不含脂肪。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.红薯切条，锅上火加入油烧热，下入红薯条炸成金黄色捞出。

2.锅内留底油加白糖炒成蜜汁，加入炸好的薯条。

3.将炒成的薯条滚上麦香片，用生菜垫底装盘即可。

红烧白鲨 HongShaoBaiSha

◇ 原料 yuanliao

小白鲨 1 条（约 500 克左右）。

◇ 辅料 fuliao

红椒丝 15 克，花椒、姜末、葱段、姜片各少许，色拉油 20 克，精盐 10 克，味精 5 克，料酒 10 克，胡椒粉 3 克，海鲜酱 10 克，酱油 5 克，葱花 20 克。

◇ 特点 tedian

色泽红润，酱香味浓。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.白鲨宰杀后刮去沙皮，开膛去内脏、鱼鳃，洗净后将鲨鱼两侧削成牡丹花刀口，然后撒精盐、料酒、胡椒粉进行腌渍。

2.将炒锅上火，加色拉油，放花椒，待花椒炸出香味后捞去不用。然后放葱段、姜片及料酒，放精盐、味精、酱油、海鲜酱进行煸炒，调成酱汁。

3.另将锅上火，加入清水，待烧沸后，将白鲨放入沸水中，待汆透后捞出，放入汁中用小火㸆至汁浓时淋明油，装盘撒上葱花、红椒丝即可上菜。









清蒸桂花鱼

QingZhengGuiHuaYu

◇原料 yuanliao

活桂鱼、香菜各适量。

◇特点 tedian

鲜咸嫩。

◇营养价值 yingyangjiazhi

桂鱼富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸，还含有人体必需的矿物质元素钙、磷、铁、碘及多种维生素，具有补益五脏、强健身体，从而降低人体的胆固醇含量。

◇辅料 fuliao

葱段、姜块、葱丝、姜丝、辣椒丝、料酒、精盐、味精、胡椒粉、清蒸鱼汁各适量。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.将鱼宰杀洗净改刀加姜块、葱段、胡椒粉、料酒、精盐码味。

2.将码过味的鱼上笼蒸 10 分钟取出，去掉葱段、姜块，再放入葱丝、姜丝、辣椒丝。

3.炒锅放油烧热浇在鱼身上，再将鱼汁浇上即可。

宫灯粟米鱼 GongDengSuMiYu

◇ 原料 yuanliao

黑鱼肉、青豆、粟米粉、红椒、香菇、黄瓜、鸡蛋、茄子皮、淀粉、小西红柿各适量。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、蒜片、精盐、料酒、白糖、味精、鸡粉、玫瑰酒、高汤、色拉油各适量。

◇ 特点 tedian

色彩艳丽，营养丰富。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

此菜品含多种原料，含有蛋白质、各种维生素，具有强身健体的功效。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将黑鱼取净肉，切成比玉米粒大些的丁状，用清水浸泡 20 分钟，沥干水分，加精盐、味精、鸡粉、料酒腌渍入味备用。
2.将红椒、香菇切成和玉米粒大小的丁状备用，其它原料制成灯笼。
3.锅上火加油烧至三成热时加入鱼米滑出。红椒、青豆、香菇用开水氽熟捞出控水。锅上火加油烧热，加葱花、蒜片、姜末爆锅，炒出香味，加黑鱼肉丁、青豆、红椒丁、香菇丁煸炒，烹玫瑰酒，加精盐、高汤、味精、白糖炒入味，勾水淀粉，淋明油，装入宫灯中即可。









什锦火锅

ShiJinHuoGuo

◇ 原料 yuanliao

梅花参、水发蹄筋、烧肉、丸子、大白菜、粉条、冻豆腐各适量。

◇ 特点 tedian

口味丰富、美观大方。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

荤素搭配，营养丰富。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜块、白酱油、鸡汤、胡椒粉、精盐、味精、白糖各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将大白菜切成片，粉条泡发好。烧肉切成片，梅花参切片，水发蹄筋切成块，冻豆腐切成块。

2.依次将梅花参片、蹄筋块、烧肉片、丸子、冻豆腐块、粉条放入火锅中，再加入葱花、姜块、白酱油、胡椒粉、精盐，再加入用大骨和鸡熬成鸡汤，上火用大火烧开，改用小火炖熟即可上桌。

辣炒鸡翼 LaChaoJiYi

◇ 原料 yuanliao

鸡翅中 600 克。

◇ 特点 tedian

色泽红润，香辣浓郁。

◇ 辅料 fuliao

青红椒 15 克，色拉油适量(实耗 20 克)，精盐 10 克，蒜茸辣椒酱 5 克，蚝油 15 克，味精 10 克，料酒 10 克，胡椒粉 5 克，白糖 5 克，酱油 15 克。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将鸡翅用刀剔去骨，切成片状的块，用精盐、味精、料酒、蚝油、酱油、胡椒粉将鸡翅块腌制 30 分钟；青红椒切块。

2.炒锅上火，倒入色拉油，烧至六成热时，放鸡翅块划熟，捞出控去油待用。

3.锅内留底油，放入青红椒块及蒜茸辣椒酱爆香，然后放入鸡翅块，再加入适量料酒、酱油、蚝油、胡椒粉、白糖，用小火煸后即可装盘上桌。









吉祥香椿桂鱼 JiXiangXiangChunGuiYu

◇原料 yuanliao

桂鱼、香椿芽、蛋清、淀粉各适量。

◇辅料 fuliao

料酒、葱末、姜末、精盐、味精、高汤、食用油各适量。

◇制作方法 zhizuo fangfa

1.桂鱼去鱼鳞、鱼鳃、内脏洗净，去鱼刺取肉，用刀剁成鱼泥加蛋清、葱末、姜末、精盐、料酒、味精制成鱼茸。

2.香椿切碎加入鱼茸中拌匀后挤成鱼圆，放入盘中，上笼蒸5分钟取出。

3.锅上火加高汤，加精盐、味精，勾薄芡浇在摆好的鱼造型上，再淋入烧沸的热油即可上桌。

◇特点 tedian

鲜香色泽白、绿相衬，口感鲜嫩。

◇营养价值 yingyangjiazhi

此菜品富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等元素，可以补虚劳，益脾胃。

咖喱排骨 GaLiPaiGu

◇ 原料 yuanliao

排骨 500 克，黄瓜片、香菜各适量。

◇ 辅料 fuliao

精盐 3 克，味精 5 克，白糖 5 克，咖喱粉 15 克，蚝油 5 克，色拉油 1000 克（实耗 100 克），高汤 500 克，料酒 20 克，葱花、姜末各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.排骨斩成竹排块，冲去血水，用精盐、味精、料酒腌渍入底味。

2.锅上火加油烧热后，放入排骨块，待将排骨炸至皮紧即可捞起。

3. 锅内留油炸姜末、葱花后加咖喱粉、蚝油，加入高汤、白糖、炸排骨块、葱花、姜末，用文火炖熟后，收汁淋明油装盘，点缀上黄瓜片、香菜。

◇ 特点 tedian

中西结合，口味独特。





塞北小羊排

SaiBeiXiaoYangPai

◇ 原料 yuanliao

羊排适量。

◇ 特点 tedian

色泽美观，酥香可口。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

去寒、滋补养身。

◇ 辅料 fuliao

葱花、姜末、花椒、小茴、胡椒粉、大料、精盐、味精、酱油、白糖、熟白芝麻、料酒、食用油。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将羊排泡净血水剁成段，放入锅中放精盐、味精、酱油、白糖、料酒、葱花、姜末用文火炖熟捞出。

2.锅上火加油烧热，羊排入油锅炸上色即可装盘，撒上熟白芝麻，点缀上小葱丁上桌。

软煎鱼 RuanJianYu

◇ 原料 yuanliao

草鱼1条，鸡蛋3个。

◇ 特点 tedian

色泽淡黄，软嫩适口。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

草鱼含蛋白质、脂肪、钙、鳞，具有暖胃和中、补气益神的功效。

◇ 辅料 fuliao

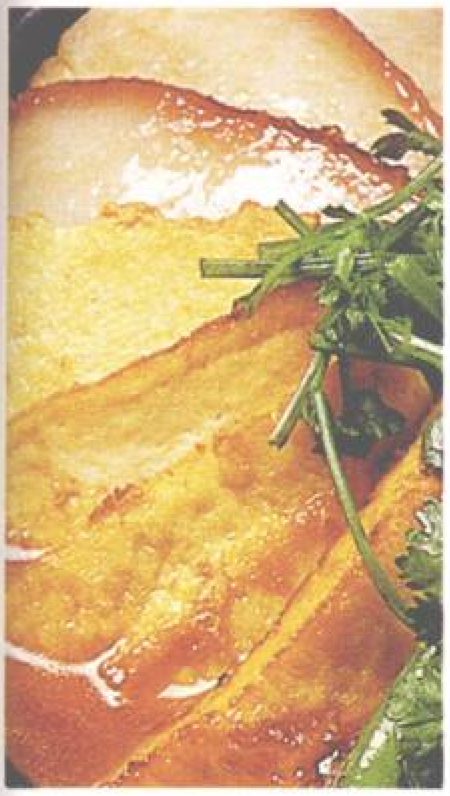
精盐、料酒、淀粉、葱花、姜末、色拉油各适量。

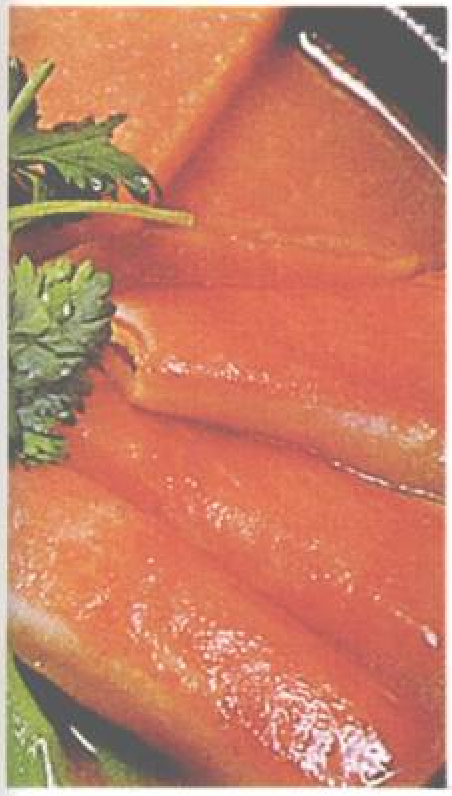
◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.将草鱼清洗干净，去骨，去皮，片成大片加入葱花、姜末、精盐、味精、料酒腌渍半小时。

2.锅上火加油烧至五成热，鸡蛋内加淀粉打成蛋液，把草鱼片蘸上蛋液下入油中，煎炸至金黄色，捞起，再复炸透后，改刀装盘。









黑锅烩菜

HeiGuoHuiCai

◇ 原料 yuanliao

白菜 200 克，五花肉 50 克。

◇ 特点 tedian

味道浓厚，营养丰富。

◇ 辅料 fuliao

豆角 20 克，炸豆腐片 50 克，粉皮 30 克，海带片 30 克，香菜，蟹条棒适量，精盐 5 克，味精 10 克，酱油 5 克，鸡粉 5 克，料酒 5 克，胡椒粉 3 克，葱油 10 克，老汤 200 克，葱花、姜片各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1.先将五花肉切成 2 厘米宽的长条，再顶刀切成片，把炸豆腐片、粉皮、海带片、豆角先用老汤氽熟待用，白菜切片，香菜切段。

2.炒锅上火放入葱油烧热，放入五花肉炒香，再加入葱花、姜片爆锅，烹入料酒、酱油，加入白菜，白菜炒至断生放入老汤、炸豆腐片、粉皮、海带片、蟹条棒，加入精盐、味精、鸡粉、胡椒粉，最后出锅时，加入豆角即可。

3. 用特制黑锅烧热把原料分别放入锅中，撒上香菜段即可上桌食用。